

## **i** Nesta edição:

Abril: Obesidade

Dica de saúde

### *Dica de saúde*

- Adote uma alimentação saudável desde a infância: evite frituras, farinhas brancas, doces, refrigerantes e bebidas alcoólicas.
- Pratique exercícios físicos regularmente.
- As refeições principais são importantes, pois fornecem nutrientes praticamente inexistentes em outras refeições, advindos de hortaliças, leguminosas e carnes.
- Não belisque entre as refeições, os petiscos são sempre calóricos. Quando sentir impulso de comer fora do horário beba um copo de água.
- Nos lanches, principalmente da manhã e da tarde, dê preferência a frutas.
- Muito cuidado com dietas e medicamentos milagrosos! Só utilize-os com recomendação médica.
- Em caso de dúvidas sobre eventuais medicamentos, um farmacêutico poderá esclarecê-las.



## Obesidade

Caracterizada pelo aumento da quantidade de gordura acumulada no corpo, a obesidade não é apenas uma insatisfação estética, pois já se tornou um problema de saúde pública e seu tratamento requer muita determinação e persistência.

Após muitos questionamentos sobre os hábitos da população, tais como tabagismo, consumo abusivo de bebidas alcoólicas, alimentação e atividade física restou apurado que 49% da população brasileira têm excesso de peso.

A pesquisa Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), encomendada pelo Ministério da Saúde, reuniu informações nas 26 capitais brasileiras e no Distrito Federal e entrevistou mais de 54 mil pessoas em 2011. O trabalho mostra que entre 2006 e 2011 o número de pessoas com sobrepeso aumentou em média 1 ponto percentual por ano. No mesmo período, a parcela de obesos subiu de 11,4% para 15,8%.

São raros os casos de obesidade causados por problemas de causas orgânicas, como de glândulas tireóide, hipófise e outras. A maioria dos casos relaciona-se com maus hábitos alimentares, vida sedentária, fatores emocionais e herança familiar. Quem é obeso poderá apresentar hipertensão, diabetes, dislipidemia, doenças

cardiovasculares e articulares e até alguns tipos de câncer.

A dificuldade fica estampada quando se analisam outros dados da pesquisa. No prato do brasileiro há excesso de gordura e poucas frutas e verduras. Atualmente, apenas 20,2% consomem 5 ou mais porções de frutas e hortaliças por dia. O consumo de carnes com excesso de gordura, no entanto, está presente nos hábitos de 34,6% dos entrevistados. Embora tenha apresentado uma queda 1,6 ponto percentual em 2 anos, 14% da população ainda é sedentária.

*Medicamentos para emagrecer*

Atualmente, tem sido muito comum a busca de uma solução rápida para combater o excesso de peso, como o uso de medicamentos para emagrecer, chamados anorexígenos. Esses medicamentos agem diminuindo o apetite, facilitando a perda de peso por determinado tempo.

Os anorexígenos são produtos de alto risco porque podem causar dependência e inúmeras reações indesejadas, como humor instável, depressão nervosa, irritabilidade, agitação, confusão mental, alucinações, dentre outras. A retirada brusca desse tipo de medicamento pode ser acompanhada de fadiga (cansaço), sonolência ou depressão. Por apresentarem riscos elevados, esses produtos são controlados por lei e somente os médicos podem prescrevê-los.

Além dos efeitos indesejados e da dependência, a perda de peso proporcionada pelos anorexígenos não é duradoura. Logo que o paciente para de utilizar o medicamento, pode ganhar novamente todo o peso perdido durante o tratamento. É o chamado "efeito sanfona". Muitas pessoas não só recuperam o peso como adquirem mais gordura do que antes.

*Emagreça com saúde e segurança*

O aumento de peso (obesidade) possui muitos fatores, os quais devem ser analisados pelo profissional médico e nutricionista. Para elaborar um plano para perda de peso, devem estar envolvidos fatores como mudança nos hábitos alimentares, atividades físicas e uma equipe de apoio (médicos e nutricionistas).

### *Você Sabia?*

O envelhecimento, segundo os dados, tem forte influência na obesidade. Entre os homens, o problema do excesso de peso começa cedo e atinge 29,4% dos que têm entre 18 e 24 anos. Entre homens de 25 a 34 anos, o índice quase dobra, chegando a 55%. Dos 35 aos 45 anos, o percentual é de 63%. Entre as mulheres, 25,4% entre 18 e 24 anos estão acima do peso. A proporção aumenta para 39,9% dos 25 aos 34 anos e chega a 55,9% dos 45 aos 54 anos.

